

Her kan du se ideer til de emner der kan tages fat i på 5-15 sessioner på et Kids Talk forløb
Al terapi er individuel og disse temaer og metoder anvendes kun såfremt det vil kunne støtte den unge.

Oversigt over emner på Kids-Talk forløb



KIDS TALK – 15 temaer til forløb med unge (12-17 år)

Et fleksibelt psykoterapeutisk og coachende forløb med fokus på unge menneskers mentale trivsel og udvikling. Hvert tema tilpasses individuelt, og der anvendes øvelser, modeller og materialer, som understøtter refleksion, indsigt og nye strategier.

1. Hvem er du?

Kortlægning af ressourcer, udfordringer, familie og sociale relationer.

Redskaber: Tegn på tavle, samtalekort, livslinje.

2. Tankerne og Mindset

Introduktion til kognitive principper. Hvordan tanker påvirker følelser og adfærd.

Redskaber: Kognitiv diamant, tanke-følelse-handling-modellen, mindset-arbejde.

3. Ro og tryghed

At skabe en oplevelse af indre ro og sikkerhed.

Redskaber: Grounding øvelser, åndedrætsstræning, sanseankring.

4. SOME og hverdagsliv

Bevidsthed om sociale medier og skærmvaner. Egen hverdag og rytme.

Redskaber: Kortlægning af skærmbrug, debat, egne regler.

5. Følelser

Forstå og bearbejd følelser.

Redskaber: Følelseshjul, kropskort, følelses-dialoger, den kognitive diamant.

6. Præstation og pres

Lær at balancere forventninger og selvkritik.

Redskaber: Indre kritiker-arbejde, nulfejlkultur, succeskriterier.

7. Selvtillid og selvværd

Styrk indre værdi uafhængigt af ydre resultater.

Redskaber: Træ-metaforen (rødder og krone), anerkendelses-øvelser, spejløvelser.

8. Meditation og Mindfulness

Opbyg indre ro, fokus og selvkontakt.

Redskaber: Guidet meditation, sansemeditation, åndedræt og kropsscanning.

Trine Theilmann

Psykoterapeut MPF, Coach, Stressbehandler, Parterapeut, Meditationsguide, Selvværdsmentor, Kursus- og foredragsholder, Virksomhedsmentor

www.coachogterapeut.dk

Trine@coachogterapeut.dk

Her kan du se ideer til de emner der kan tages fat i på 5-15 sessioner på et Kids Talk forløb
Al terapi er individuel og disse temaer og metoder anvendes kun såfremt det vil kunne støtte den unge.

Oversigt over emner på Kids-Talk forløb

9. Sociale relationer og grænser

Forstå relationer, styrk evnen til at sige til og fra.

Redskaber: Rollespil, relationskort, grænseøvelser.

10. Taknemmelighed

Lær at vande det positive og skabe balance.

Redskaber: Taknemmelighedsdagbog, visualisering, "det gode glas".

11. Sanser og kropsbevidsthed

Styrk kontakt til kroppen og skab kropslig tryghed.

Redskaber: Kropsscanning, sansespor, tegn kroppen og dens signaler.

12. Mod og selvbeskyttelse

At turde stå ved sig selv og egne behov.

Redskaber: ACT-metaforer, modkort, modvisualisering.

13. Energi og balance

Opdag hvad der dræner og hvad der fylder op.

Redskaber: Energibarometer, Skab det du længes efter, Energitanke-tegning, pacing, ugekortlægning.

14. Retning og værdier

Find det, der betyder noget og brug det som kompas.

Redskaber: Værdikort, livskompass, styrkebaserede samtaler.

15. Din indre værktøjskasse

Afrunding og overblik over det lærte. Saml redskaberne.

Redskaber: Værktøjsoversigt, refleksionsskema, samtale om fremtiden.

Alle temaer tilpasses individuelt efter den unges behov. Forløbet kan skaleres op eller ned.
Materiale og modelmappe medfølger såfremt det er til den unges bedste.

Trine Theilmann

Psykoterapeut MPF, Coach, Stressbehandler, Parterapeut, Meditationsguide, Selvværdsmentor, Kursus- og foredragsholder, Virksomhedsmentor

www.coachogterapeut.dk

Trine@coachogterapeut.dk